

Un percorso di vita tra psicoterapia e Dharma.

Mi sono sempre interessato di psicologia e di spiritualità, iniziando con lo *yoga* sin dagli anni della maturità liceale. Durante il percorso universitario ho iniziato a praticare *il taj ji quan* per poi approfondire le pratiche del *qi qong* e della meditazione taoista, integrandoli con esperienze con psicoterapie psicocorporee come la bioenergetica.

A partire dai primi anni '90 l'incontro con la *meditazione vipassana* e con il Buddismo mi ha fornito ulteriori strumenti per comprendere con una certa profondità la natura della psiche e le strette interrelazioni delle dinamiche mente/corpo.

Alcuni viaggi in Birmania, culla dell'antica tradizione del Buddismo Theravada, mi hanno permesso di sperimentare la meditazione in maniera intensiva e ricevere insegnamenti da qualificati maestri della tradizione di Mahasi Sayadaw come U Pandita, U Janaka, U Vimala.

L'incontro con un laico di nome U Ko Ko Lay mi ha permesso di approfondire le esperienze relative alle pratiche di concentrazione profonda o *samatha* e la loro relazione con la vipassana. (Di U Ko Ko Lay parla Edoardo Profumo nel suo '*Viaggio in Birmania*' edito da Promo Libri, di cui consiglio la lettura per comprendere le qualità di questo maestro straordinario).

Ho approfondito ulteriormente le pratiche di concentrazione profonda presso il monastero del maestro Pa Auk, sempre in Birmania, che è il principale riferimento per la pratica dei *jhana*, o concentrazione profonda, principalmente attraverso la consapevolezza del respiro (*Anapanasati*) e altre esperienze in Italia, ad esempio un ritiro con Stephen Snyder, autore de '*La pratica dei Jhana*', edito da Ubaldini.

Ho continuato e continuo la meditazione vipassana anche in Italia, principalmente sotto la guida di Bhante Sujiva (www.bhantesujiva.eu/it/) e altri maestri della tradizione birmana di Mahasi Sayadaw. Parallelamente a questo percorso spirituale ho intrapreso il cammino che mi ha portato a svolgere la professione di psicologo e psicoterapeuta, dalla laurea presso l'Università di Padova nell'ormai lontano 1994 a un percorso formativo prima nell'ambito della psicoterapia umanistica e poi nell'ambito dell'ipnosi ericksoniana.

Nell'ambito dell'ipnosi ho conseguito un master per psicoterapeuti presso la Società Italiana di Ipnosi e ho frequentato diversi percorsi formativi, avendo modo di apprendere direttamente da maestri come Camillo Loriedo, Jeffrey Zeig e soprattutto Betty Alice Erickson, una delle figlie di Milton Erickson. Mi sono formato anche nell'EMDR, una metodologia principalmente indicata per il trattamento dei traumi e che ha applicazioni in diversi contesti clinici.

Svolgo attività come psicoterapeuta in Acqui Terme (Alessandria), occupandomi da oltre vent'anni delle aree comuni tra meditazione, mindfulness, psicoterapia ed ipnosi.

L'integrazione tra queste aree ha dato origine nel 2003 nell'Associazione Mindfulness Project (www.mindproject.com) di cui sono socio fondatore ed è maturata nella collaborazione con l'Istituto Lama Tzong Khapa (www.iltk.org), uno dei più importanti centri in Europa per lo studio e la pratica del buddismo tibetano, dove conduco ritiri di meditazione Metta e Vipassana.

Il mio interesse è sempre stato aiutare gli altri attraverso pratiche cliniche e meditative per lo sviluppo delle qualità e potenzialità della mente, come la calma concentrata, la compassione e la saggezza.